



## 親子卓球教室体験募集

親子卓球教室では、子どもから大人まで、体験を希望する皆様を受け付けています。

体験の日は、裏面の親子卓球の実施日です。時間帯は 19:00～21:00 です。みなさまの体験をお待ちしています。体験は 1 回のみ、無料としています。

ご存知のように、卓球はネットを介してピンポン玉を打ち合うスポーツです。卓球は左右への動きがメインですが、ネット際に打たれると前後の動きが入ります。

ラリーが続くと、運動強度は低強度～中等度強度になり、国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ（METs）表」では運動強度 4.0 メッツと表記されています。安全性が高く、中程度強度で運動を継続することができるため、健康の維持増進のためにはとても良いスポーツといえます。

## 親子テニス教室体験募集

親子テニス教室では、子どもから大人まで、体験を希望する皆様を受け付けています。

体験の日は、裏面の親子テニスの実施日です。時間帯は 15:00～17:00 です。みなさまの体験をお待ちしています。体験は 1 回のみ、無料としています。

テニスは前後左右に瞬発的に移動する比較的強度の高いスポーツです。ダッシュ、ストップ、ストローク（ラケットを振る動作）を繰り返すため、下半身だけでなく体幹、上肢の筋力も使います。またラリーが続くとそれらの動きを何度も繰り返し動き続けるため、筋持久力や全身持久力が必要になります。そのためテニスは無酸素運動でありながら、有酸素運動であるといえます。健康づくり、生涯スポーツの入門として試してみませんか？

## フィットネス教室体験募集

フィットネス教室では、体験を希望する皆様を受け付けています。体験の日は、裏面のフィットネスの実施日です。時間帯は 19:00～21:00 です。みなさまの体験をお待ちしています。体験は 1 回のみ、無料としています。

フィットネス教室では、エアロビクス&コンディショニング・トレーニングを行っています。身体の調子を整えるための運動が中心です。健康維持、生活の質の向上のために自ら自分の身体を良い状態に整えて継続するというセルフコンディショニングを軸にしています。

### 教室募集状況 (5月時点)

募集中：親子卓球／サッカー／フィットネス教室／親子テニス  
募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

### 特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>

TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス [nsc@jewel.ocn.ne.jp](mailto:nsc@jewel.ocn.ne.jp)

### 事務所開設時間

月・水・金

14:30～16:30

## フェアプレイで日本を元気に

あくしゅ あいさつ ありがとうをしよう！  
(日本体育協会 フェアプレイキャンペーン より)

